PERANCANGAN BUKU ILUSTRASI SUMBER NUTRISI MAKANAN ZAT BESI BAGI IBU HAMIL

Zenia Anindya Hernawan[1], Siti Desintha[2] dan Riky Azharyandi Siswanto[3]
[1,2,3]*Desain Komunikasi Visual, Fakultas Industri kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No.1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*
zeniaanindyah@student.telkomuniversity.ac.id, desintha@telkomuniversity.ac.id, rikysiswanto@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Masa kehamilan merupakan fase penting yang membutuhkan perhatian khusus terhadap asupan gizi, terutama zat besi untuk mendukung kesehatan ibu dan janin. Zat besi adalah salah satu nutrisi utama yang penting dan jumlahnya harus dipenuhi oleh ibu selama masa kehamilan supaya dapat disalurkan ke janin secara lancar. Banyak makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil kurang mengandung sumber nutrisi zat besi karena kurang pengetahuan. Pada penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data kualitatif dan pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dan studi pustaka. Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai nutrisi zat besi yang berasal dari sumber makanan, diperlukan edukasi mengenai zat besi yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Salah satu media edukasi yang efektif adalah buku ilustrasi, yang dapat menyampaikan informasi secara visual dan mudah dipahami. Penelitian ini bertujuan untuk merancang buku ilustrasi yang berisi informasi mengenai pentingnya zat besi bagi ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa buku ilustrasi dapat meningkatkan minat baca, pengetahuan, dan pemahaman ibu hamil tentang kebutuhan zat besi selama kehamilan.
Kata kunci: Buku Ilustrasi, Ibu Hamil, Nutrisi Makanan, Zat Besi

Abstract: Pregnancy is an important phase that requires special attention to nutritional intake, especially iron to support the health of the mother and fetus. Iron is one of the main nutrients that is important and the amount must be fulfilled by the mother during pregnancy so that it can be channeled to the fetus smoothly. Many foods consumed by pregnant women do not contain enough sources of iron nutrients due to lack of knowledge. This study used qualitative data collection methods and data collection through observation, interviews, and literature studies. To improve the knowledge and understanding of pregnant women regarding iron nutrition from food sources, education is needed regarding the iron needed by pregnant women. One effective educational media is an illustration book, which can convey information visually and easily understood. This study aims to design an illustration book containing information about the importance of iron for pregnant women. The result of the study showed illustration book can increase prefnant women's interest in reading, improve their knowledge, and understanding of iron needs during pregnancy.
Keywords: *Illustration Book, Pregnant Woman, Food Nutrition, Iron Nutrition*

PENDAHULUAN

Zat besi adalah salah satu nutrisi mineral yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil. Zat besi sangat dibutuhkan supaya ibu sehat dan bisa menyalurkan nutrisi pada janin secara optimal. Banyak ibu hamil hanya mengetahui zat besi bisa diperoleh hanya dari vitamin dan mereka tidak mengerti bahwa sumber nutrisi zat besi bisa diperoleh dari sumber makanan. Selama kehamilan penyerapan nutrisi zat besi ikut meningkat tetapi seringkali jumlah asupan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan zat besi yang telah dianjurkan (Karakochuk et al., 2017 dalam Andrawulan, S. 2024). Asupan harian zat besi yang dibutuhkan selama trisemester satu sebesar 18 mg dan bertambah menjadi 27 mg pada trisemester dua dan tiga dalam Angka Kecukupan Gizi yang disarankan untuk Masyarakat Indonesia tahun 2019.

Menurut Setiawati, (2024), makanan yang dikonsumsi ibu hamil kurang mengandung sumber nutrisi zat besi (Fe), lalu banyak wanita yang beralasan kurang terpenuhinya penyerapan nutrisi pada janin karena kurang pengetahuan dan sulit mendapatkan sumber makanan zat besi akibat faktor ekonomi. Padahal nutrisi zat besi dapat diperoleh dari tumbuhan atau makanan yang tumbuh di halaman rumah atau bahan dasar makanan dengan harga terjangkau misalnya seperti tempe, tahu, ikan, dan sayur bayam (Setiawati & Maulana, 2024). Penelitian lain yang mendukung pernyataan ini adalah Menurut Nurlaeni, 2023 dalam (Handayani, w. dan Masluroh, 2024) faktor yang menyebabkan kurangnya zat besi pada ibu hamil adalah tingkat rendahnya pendidikan juga memiliki hubungan dengan pemahaman mengenai zat besi (Fe) dan juga kesadaran dalam mengonsumsi sumber zat besi.

Dr. Lisa Trina Arlym menjelaskan dalam (Andrawulan, S. 2024) bahwa ibu hamil yang kekurangan zat besi dapat mengakibatkan anemia, yang mana akan mengakibatkan risiko kelahiran prematur dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR).

Penelitian Irayani (2015) juga menjelaskan bahwa ibu mengandung yang mengalami anemia memiliki risiko keguguran 3,317 kali dibandingkan ibu yang tidak mengalami anemia. Angka anemia pada ibu hamil di Kota Bekasi masuk kedalam kategori cukup tinggi. Pada tahun 2020 di Kota Bekasi tercatat memiliki persentase 1614 ibu hamil anemia yang lebih tinggi dibandingkan Kabupaten Bekasi dengan presentase sebesar 835 (Fakultas Ilmu Keperawatan UMJ, 2023). Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Jatiluhur Bekasi Jawa Barat, rata-rata persentase kedatangan ibu hamil dengan anemia ke Puskesmas pada bulan Januari sampai Maret 2025 adalah sebesar 12,47%. Maka dari itu, Kota Bekasi termasuk kedalam daerah yang harus diperhatikan untuk menanggulangi masalah kesehatan ini.

Berdasarkan uraian di atas, maka dibutuhkan media informasi yang efektif untuk mengatasi masalah pengetahuan sumber makanan zat besi pada ibu hamil. Buku merupakan solusi media yang efektif untuk menyampaikan informasi kompleks secara visual. Penggunaan ilustrasi dalam buku membantu memperjelas konsep, membuat informasi mudah dilihat dan mempermudah pemahaman pembaca sehingga meningkatkan minat pembaca. Selain itu media buku juga dapat memperbaiki tingkat pengetahuan ibu hamil.

Perancangan

Istilah mendesain dalam desain atau bahasa umumnya merupakan perancangan merupakan proses penyampaian suatu pesan dengan tujuan target sasaran dapat mendapatkan informasi, terpengaruh, mengajak (persuasif), juga mengubah perilaku target sasaran sesuai target yang diinginkan dengan menciptakan suatu konsep desain atau sebuah rancangan menggunakan bahasa rupa melalui sebuah media (Yuniarti et al., 2015: 1233). Menurut KBBI perancangan merupakan hasil sesuatu yang sudah di rencanakan, dalam grafis perancangan mencakup ilustrasi, tipografi, fotografi, menyusun, mangatur *layout*

dll. Perancangan juga disusun dengan tahapan yang terstruktur supaya dapat dibuat agar mencapai tujuan yang ditetapkan dalam penulisan.

Buku

Menurut KBBI buku merupakan kumpulan kertas yang disatukan dan ditempel dengan metode jilid. Buku dapat memiliki isi berupa tulisan dan juga bisa kosong hanya lembaran putih saja. Buku bisa menjadi media penguraian berbagai bidang ilmu yang dapat dibaca oleh siapa saja. Terdapat dua jenis buku, yaitu buku yang bersifat fiksi dan buku yang bersifat non fiksi dilansir dari (deepublish, 2023). Buku fiksi merupakan cerita buatan, tidak nyata, bisa juga berupa khayalan dengan kata lain buku fiksi merupakan ciptaan penulis dengan imajinasi yang dimiliknya dan bersifat fiktif. Selanjutnya buku non fiksi merupakan buku yang dirancang berdasarkan hal nyata sesuai fakta. Biasanya buku non fiksi ditulis menggunakan Bahasa yang formal, berisikan fakta, dan memiliki makna sebenarnya atau denotatif.

Buku Ilustrasi

Menurut Dzaky tahun 2023 buku ilustrasi merupakan hasil visual dari penerjemahan tulisan/teks, sebuah buku, atau sebagai fungsi dekoratif dengan teknik gambar guna menyampaikan informasi kepada pembaca dalam sebuah perancangan karya desain (Dzaky, A. M., et al, 2023). Jenis buku ilustasi yang dirancang merupakan buku ilustrasi infografis. Infografis merupakan media informasi pada masyarakat yang disampaikan dalam bentuk teks dan dikombinasikan dengan elemen grafis visual seperti gambar, ilustrasi, tipografi, dan grafik (A Andrew, 2021).

Storyline

Abrams (dalam Siswanto, 2008) menyatakan *storyline* dapat diartikan sebagai urutan kejadian yang beruntut sehingga membentuk sebuah alur cerita baru. Aminuddin (dalam Siswanto, 2008) juga menjelaskan bahwa terdapat pembagian beberapa tahapan kejadian yaitu pengenalan, konflik, komplikasi,

klimaks, peleraian, dan penyelesaian. Namun, tidak semua tahapan cerita berlaku seperti itu bisa saja dimulai secara acak misalnya dari penyelesaian terlebih dahulu atau dimulai dari konflik. Alur cerita dapat diatur sesuai kebutuhan (Aqilah, 2024).

Storyboard

Storyboard dapat diartikan sebagai gambaran coretan atau sketsa kasar yang dibuat sebagai rencana rancangan ilustrasi dan tulisan yang dibuat per halaman secara berurutan. Tujuan dibuatnya storyboard adalah agar dapat memahami visualisasi ide rancangan seseorang yang alurnya telah dibaca dan dimengerti (Aqilah, 2024).

Desain Komunikasi Visual

Menurut (Tinarbuko, 2015: 5) desain komunikasi visual adalah bidang ilmu yang mempelajari tentang penyampaian suatu pesan dengan konsep komunikasi kreatif yang diterapkan pada berbagai media visual. Proses ini melibatkan penggunaan berbagai elemen desain grafis seperti gambar (ilustrasi), huruf (tipografi), warna, tata letak (*layout*), dan komposisi. Penyampaian pesan dapat tersalurkan secara audio, visual, dan audio visual kepada target sasaran yang dituju.

Infografis (Informational Infographic)

Infografis dapat diartikan sebagai informasi dikutip dalam buku *information illustration* Dale Glaslow dalam Sugiarto (2020). Sugiarto (2020) juga menjelaskan bahwa informasi yang tersaji dalam infografis mengacu pada informasi atau berita yang dikemas pada media cetak. Maka dari itu, infografis banyak ditemukan pada berbagai media cetak seperti majalah atau koran. Menurut Dur tahun 2014 dalam (Sugiarto, 2020) tujuan infografis kepada khalayak umum merupakan memberikan atau menyajikan informasi, menghibur audiens, dan membujuk atau membajak pembaca (persuasi).

Warna

Dalam desain, dengan memiliki warna maka sebuah karya desain akan mendapatkan nilai lebih atau makna tertentu. Warna dapat memancarkan keindahannya jika tidak berdiri sendiri, keindahan warna akan muncul jika dipadukan dengan berbagai warna lain di sekitarnya (Jannah, 2022: 139). Menurut Mitra Purbasari (dalam Jannah, 2022: 139) warna merupakan sebuah media yang berguna mengungkapkan gagasan atau pesan tanpa kata-kata. Menurut Hendratman penting untuk memilih warna berdasarkan siapa target pasar sasaran yang akan dituju (Hendratman, 2023: 59). Suatu desain dibuat untuk dilihat oleh target pendengar jadi sesuaikanlah pemilihan warna dengan karakteristik mereka bisa berpatokan dengan umur, jenis kelamin, pendidikan, letak geografi, dsb.

Ilustrasi

'ilustrare' merupakan Bahasa latin yang merupakan asal kata iliustrasi, 'ilustrare' memiliki arti menerangkan atau menjelaskan. Pengertian ilustrasi adalah suatu gambaran atau elemen grafis yang dapat dibuat dengan berbagai teknik, bisa dimulai dari komponen paling sederhana yaitu titik hingga membuat sebuah desain yang rumit (Ngurah et al., n.d. dalam Dzaky rt al., 2023). Menurut Rasjoyo ilustrasi merupakan penjelasan atau deskripsi dari suatu karya seperti cerita, skenario, musik, ataupun gambar (Dzaky et al., 2023). Gambar ilustrasi kartun adalah jenis gambaran yang dibuat mempunyai ciri khas seperti bentuknya yang disederhanakan atau dilebih-lebihkan menjadi suatu gambaran yang unik dan lucu (Dzaky et al., 2023).

Gambar 1 Ilustrasi Kartun

Sumber: www.pinterest.com, 2025

Layout

Layout atau tata letak dapat diartikan sebagai penempatan. *Layout* juga memiliki arti susunan elemen grafis (tulisan, ilustrasi, dll) yang disatukan menjadi sebuah karya visual yang menarik dan komunikatif serta memiliki komposisi yang harmoni dan seimbang sehingga memudahkan audiens menangkap pesan yang disampaikan (Hendratman, 2023: 85).

METODE PENELITIAN

Observasi

Observasi, dijelaskan menurut Patton (1988) yaitu dengan observasi di lapangan memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas tentang konteks data dalam berbagai konteks sosial (Sugiono, 2013:313). Observasi ini dilakukan di Puskesmas Kota Bekasi untuk melihat kebiasaan dan perilaku ibu hamil saat menunggu di Puskesmas.

Wawancara

Wawancara menurut Esterberg (2002) adalah interaksi antara dua individu yang bertujuan saling bertukar gagasan dan informasi melalui proses tanya jawab untuk merumuskan definisi mengenai suatu hal (Sugiono, 2013:316). Wawancara akan dilakukan pada ibu hamil usia 21-25 tahun sebagai pelaku dan ahli gizi serta bidan sebagai ahli.

Studi Pustaka

Studi Pustaka, dijelaskan oleh Sugiono (2019) yaitu studi kepustakaan memiliki kaitan dengan kajian secara teori yang diambil berdasarkan kajian teori yang telah diperoleh dari literatur terkait nilai- nilai, budaya, dan norma yang berkembang di lingkungan sosial yang diteliti.

METODE ANALISIS

Menurut Sugiyono (2013:333) metode analisis data merupakan tahapan dalam mencari serta mengorganisir data secara terstruktur yang diperoleh dari catatan lapangan, kegiatan wawancara, dan hasil dokumentasi. Kemudian menggabungkan data ke dalam kategori dan unit-unit sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan yang jelas dan dapat dipahami baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Analisis data dilakukan dengan berbagai metode sebagai berikut: Analisis SWOT, merupakan alat perencanaan untuk memantau dan memberikan evaluasi terhadap faktor internal dan eksternal dalam lingkungan perusahaan untuk mencapai tujuan bisnis tertentu. Dalam penelitian ini, penulis menerapkan analisis SWOT untuk mengevaluasi berbagai faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi perancangan.

Menurut (Soewardikoen, 2019) analisis matriks adalah perbandingan antara dua atau lebih objek yang di bandingkan dengan menggunakan tabel, terdiri dari masing-masing representasi dari objek sejenis seperti konsep atau kumpulan informasi. Hasil dari beberapa analisis matriks dapat menghasilkan sebuah kesimpulan. Menurut (Soewardikoen, 2019) analisis SWOT adalah cara untuk mengevaluasi suatu perusahaan dengan mempertimbangkan faktor internal, diantaranya adalah S*trenght* (kekuatan), *Weakness* (kelemahan), *Opportunity* (peluang), dan *Threats* (ancaman). Metode ini berguna untuk menentukan strategi dan jalan ke depan sebuah perusahaan, serta untuk melakukan perencanaan strategis sebelum memulai bisnis.

HASIL DAN DISKUSI

Segmentasi

Secara geografis target utama dari penelitian ini dalam segi geografis adalah ibu hamil di Kota Bekasi. Secara demografis ibu hamil dengan usia 21-25 tahun memiliki profesi sebagai ibu rumah tangga atau karyawan dengan status sosial menengah. Secara psikografis ibu hamil yang memiliki gaya hidup peduli dan memperhatikan kesehatan, suka membaca, gemar memasak dan suka mengeskplor makanan, suka chit chat (mengobrol) dan mencatat. Memiliki kepribadian suka bersosialisasi, tertarik dengan hal baru, teliti, memiliki komitmen yang tinggi pada diri sendiri. Memiliki perilaku cenderung memiliki kepribadian aktif, suka berpartisipasi atau menghadiri kegiatan sosial, aktif melakukan rutinitas kesehariannya.

Hasil Wawancara

Wawancara pertama dilakukan dengan bidan Dewi, narsum menjelaskan media yang biasa digunakan dalam melakukan penyuluhan pada kelas ibu hamil berupa booklet atau buku lembar balik Selamat Datang di Kelas Ibu Hamil (sebagai media utama puskesmas) dan buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), buku KIA merupakan buku yang dimiliki setiap ibu hamil. Selain itu media lain yang digunakan merupakan metode berdiskusi bertukar pendapat dengan mengobrol dan sharing kesan serta pengalaman sesama ibu hamil guna mendapatkan informasi baru. Menurut narsum media buku yang digunakan untuk edukasi selama ini sudah efektif karena dalam buku KIA terdapat banyak gambar yang memiliki warna cerah mencolok dan penjelasannya.

Wawancara kedua dilakukan dengan ahli gizi Iis, narasumber (narsum) mengatakan bahwa peran utama zat besi (Fe) pada ibu hamil sebagai pembentukan sel darah merah. Darah sangat diperlukan oleh tubuh, kandungan hemoglobin (Hb) saat hamil sangat dibutuhkan oleh ibu untuk dirinya sendiri, persiapan untuk melahirkan, dan untuk janin yang dikandungnya. Dari

pengalaman narsum selama terjun ke lapangan, banyak ibu hamil yang belum yang belum paham mengenai nutrisi zat besi. Tantangan edukasi gizi yang sering ditemukan pada ibu hamil atau masyarakat khususnya ekonomi menengah oleh narsum adalah dibutuhkan sarana edukasi yang lebih mudah untuk dipahami. Menurut narsum literasi visual seperti gambar atau ilustrasi lebih mudah dipahami dan di terima dibandingkan tulisan dan kata-kata saja sehingga efektif untuk menjelaskan topik gizi. Maka dari itu narsum memberikan saran untuk membuat lebih banyak visual daripada tulisan.

Hasil Observasi dan Wawancara

Semua ibu hamil tertarik untuk membaca buku informasi mengenai nutrisi zat besi dengan penyampaian yang singkat tetapi jelas dan berisi informasi penting, juga penggunaan gambar yang disesuaikan dengan informasi. Ibu menyukai buku yang terdapat banyak gambar sehingga tidak cepat bosan saat membaca, lalu menyukai bahasa yang santai dalam membaca buku. Ibu juga tertarik untuk melakukan catatan makanan harian yang dikonsumsi (*food journaling*) agar makanan yang dikonsumsi selama kehamilan terkontrol dengan konsisten. Ada 1 ibu yang sudah melakukan *food journaling* dalam kesehariannya. Kelima ibu menyukai media buku fisik dan *e-book*, 2 ibu sangat menyukai buku fisik karena lebih terasa enak untuk dibaca dan mudah untuk ditulis atau coret.

Konsep Pesan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan maka dihasilkan pesan utama yang ingin disampaikan melalui media visual ini adalah “Bahwa mengetahui zat besi itu bukanlah hal yang sulit” yang bertujuan untuk menekan pesan mari kenali asupan zat besi untuk konsumsi makanan bergizi saat kehamilan dan saat anak sudah lahir supaya keluarga terlindungi dan terhindar dari segala penyakit dan dapat tumbuh dengan baik. Selain itu, juga menekankan pesan bahwa buku ini menjadi teman sehat yang akan selalu menemani serta mendampingi perjalanan kehamilan ibu dengan catatan makan ibu setiap hari. Nutrisi zat besi

dapat diperoleh dengan mudah serta berasal dari sumber yang beragam. Sumber nutrisi zat besi bisa didapatkan bukan hanya dari Tablet Tambah Darah (TTD) tetapi juga dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Sumber nutrisi zat besi yang berasal dari makanan juga mungkin tanpa disadari sudah dikonsumsi hampir setiap hari oleh kita semua. Ibu hamil hanya perlu memahami apa saja sumber nutrisi zat besi agar dapat mencukupi asupan gizinya.

Konsep Kreatif

Konsep kreatif yang diterapkan dalam perancangan buku ini adalah dirancang dengan konsep visual ilustrasi yang dominan dan didesain *simple* sesuai target sasarannya agar ibu hamil dapat memahami sumber nutrisi gizi yang diperlukan dengan mudah dan ringkas tanpa perlu membaca tulisan yang panjang. Ilustrasi dibuat secara digital dengan gaya ilustrasi kartun dan menggunakan warna beragam yang cerah agar dapat merepresentasikan berbagai makanan dengan baik. Lalu penggunaan ilustrasi pada buku dengan topik kesehatan seperti ini masih belum terlalu banyak ditemukan. Isi konten informasi yang ditampilkan pada media buku ini akan membahas tentang sumber makanan zat besi pada ibu hamil, tips berguna saat mengonsumsi zat besi, dan beberapa resep olahan makanan mengandung zat besi yang bisa dikonsumsi. Umunya saat kehamilan kebiasaan makan berubah tergantung setiap ibu maka makanan harian bisa mulai dipantau dan dicatat agar terpantau dan terkontrol. Buku ini dirancang dengan mempertimbangkan target sasarannya yang merupakan ibu hamil maka ukurannya dibuat kecil dan ringan dengan ukuran A5 agar mudah tidak berat dan dibawa kemana-mana.

Konsep Visual

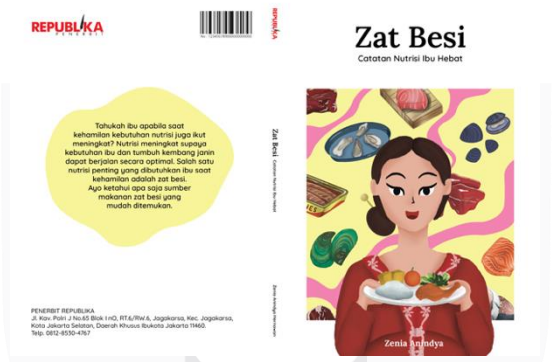
Mengutamakan desain *simple* sesuai target sasarannya agar ibu hamil dapat memahami sumber nutrisi gizi yang diperlukan dengan mudah dan ringkas tanpa perlu membaca tulisan yang Panjang tetapi informasi yang disampaikan tetap jelas.

Hasil Perancangan

Semua ibu tertarik untuk membaca buku informasi mengenai nutrisi zat besi dengan penyampaian yang singkat tetapi jelas dan berisi informasi penting, juga penggunaan gambar yang disesuaikan dengan informasi. Ibu menyukai buku.

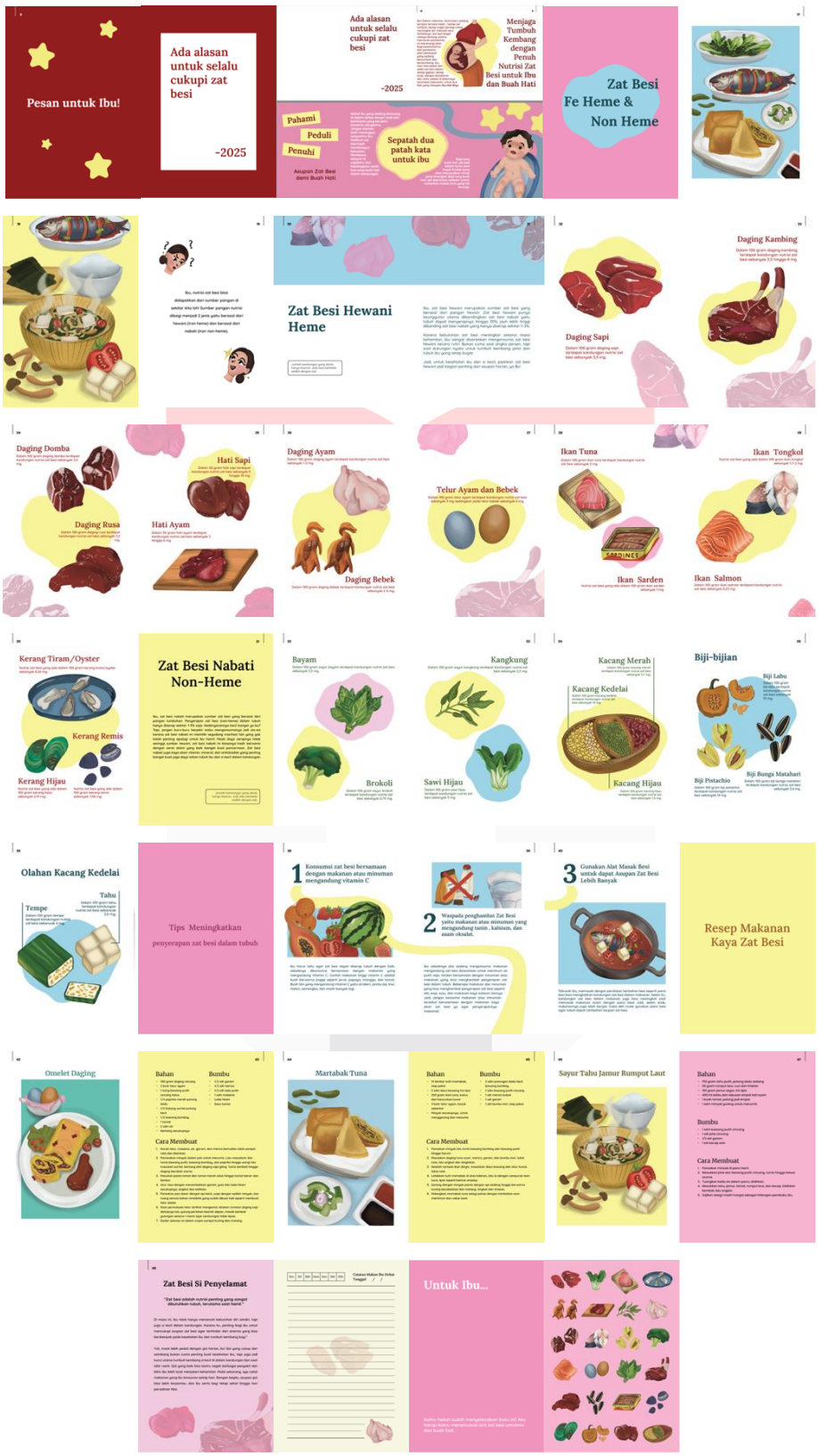
Gambar 2 Ilustrasi Maskot

Sumber: dokumentasi penulis



Gambar 3 Desain Sampul Depan dan Belakang

Sumber: dokumentasi penulis


Pesan untuk Ibu!
Ada alasan untuk selalu cukupi zat besi
-2025
Ada alasan untuk selalu cukupi zat besi
-2025
Menjaga Tumbuh Kembang dengan Penuh Nutrisi Zat Besi untuk Ibu dan Buah Hati
Pahami
Peduli
Penuhi
Asupan Zat Besi demi Buah Hati
Sepatah dua patah kata untuk ibu
Zat Besi Fe Heme & Non Heme
Zat Besi Hewani Heme
Daging Sapi
Daging Kambing
Daging Domba
Daging Rusa
Hati Sapi
Hati Ayam
Daging Ayam
Daging Bebek
Telur Ayam dan Bebek
Ikan Tuna
Ikan Sarden
Ikan Tongkol
Ikan Salmon
Kerang Tiram/Oyster
Kerang Remis
Kerang Hijau
Zat Besi Nabati Non-Heme
Bayam
Brokoli
Kangkung
Sawi Hijau
Kacang Merah
Kacang Kedelai
Kacang Hijau
Biji-bijian
Biji Labu
Biji Pistachio
Biji Bunga Matahari
Olahan Kacang Kedelai
Tempe
Tahu
Tips Meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh
1 Konsumsi zat besi bersamaan dengan makanan atau minuman mengandung vitamin C
2 Waspada penghambat Zat Besi yaitu makanan atau minuman yang mengandung tanin , kalsium, dan asam oksalat.
3 Gunakan Alat Masak Besi untuk dapat Asupan Zat Besi Lebih Banyak
Resep Makanan Kaya Zat Besi
Omelet Daging
Bahan
Bumbu
Cara Membuat
Martabak Tuna
Bahan
Bumbu
Cara Membuat
Sayur Tahu Jamur Rumput Laut
Bahan
Bumbu
Cara Membuat
Zat Besi Si Penyelamat
Untuk Ibu...

Gambar 4 Desain Isi Konten Buku Media Utama

Sumber: dokumentasi penulis

Gambar 5 Media Pendukung Poster

Sumber: dokumentasi penulis

Gambar 6 Media Pendukung Pembatas Buku

Sumber: dokumentasi penulis

Gambar 7 Media Pendukung Stiker dan Gantungan Kunci

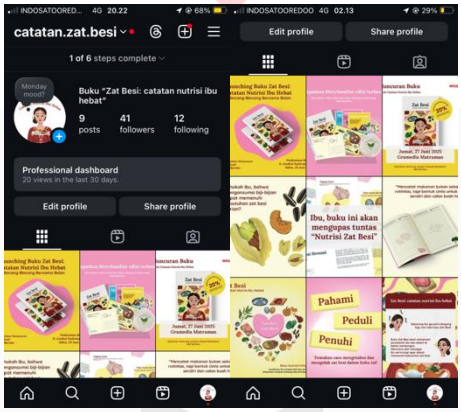
Sumber: dokumentasi penulis

Gambar 8 Media Pendukung Pouch

Sumber: dokumentasi penulis

Gambar 9 Media Pendukung Post Card

Sumber: dokumentasi penulis



Gambar 10 Media Pendukung Sosial Meida Instagram

Sumber: dokumentasi penulis

KESIMPULAN

Zat besi merupakan satu dari banyak mineral yang penting dan diperlukan oleh ibu hamil selama masa kehamilan. Kebutuhan zat besi saat kehamilan meningkat supaya kebutuhan ibu dan tumbuh kembang janin dapat berjalan secara optimal. Bila kebutuhan zat besi selama kehamilan kurang maka dapat menyebabkan terjadinya anemia. Hingga saat ini masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui dan memahami terkait sumber zat besi yang bisa didapatkan dari sumber pangan atau makanan sehingga ibu hamil minim dalam mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Selain itu, media yang tersedia saat ini banyak yang membahas zat besi secara umum dan penyampaiannya melalui tulisan saja juga minim gambar, dengan media informasi seperti itu kurang menarik perhatian ibu hamil apalagi yang memiliki usia muda. Supaya makanan ibu selama kehamilan lebih terkontrol, ibu juga bisa mencatat makanan yang dikonsumsinya setiap hari agar terpantau. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemberian informasi mengenai nutrisi zat besi yang bisa didapatkan dari sumber makanan melalui penyampaian dan pendekatan yang sesuai dengan usia serta pemahaman target audiens. Salah satu media yang dapat efektif untuk menyampaikan informasi tersebut dengan buku ilustrasi yang dirancang dengan konsep Desain Komunikasi Visual.

DAFTAR PUSTAKA

Amrullah, N. R., Nugraha, N. D., & Aditya, D.K. (2020). Perancangan Buku Pada Kain Tapis Lampung Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kepedulian Terhadap Budaya Lampung. *eProceedings of Art & Design*, 7(2).

Andarwulan, S. dkk. (2020). *Gizi Pada Ibu Hamil.* Bandung: Media Sains Indonesia.

Buku Kesehatan Ibu dan Anak. (2024). Kementrian Kesehatan RI.

Dzaky, A. M. D. M., Gumilar, G., & Nastiti, E. N. E. (2023). Perancangan Buku Ilsutrasi Sebagai Media Edukasi Pencegahan Penculikan pada Anak. *eProceedings of Art & Design*, *10*(6).

Faisal, A. R. A., Desintha, S., & Mustikawan, A. (2025). Perancangan Buku Ilustrasi Tentang Nilai dan Makna Uang Panai' Bagi Suku Bugis. *eProceedings of Art & Design*, *12*(1), 16-16.

Fitri, A. G. (2021). Perancangan Buku Ilustrasi Pengalaman Menggunakan Wahana di Gembira Loka Zoo Yogyakarta. *UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta*, 5.

Halawa, H. G. A., Suprayogi, B. M., & Siswanto, R. A. (2023). Perancangan Komik Strip Sebagai Media Informasi Bahaya Konsumsi Gula Berlebih Bagi Kesehatan. *EProceedings of Art & Design*, *10*(6).

Handayani, W., & Maruloh. (2024). Analisis Karakteristik Anemia pada Ibu Hamil Trisemester III di Alia Hospital Jakarta Timur. Mahesa:Malahayati Health Student Journal.

Hendratman, H. (2023). *Desain Grafis Praktis.* Bandung: Informatika.

Jannah, M. (2022). *Desain Grafis Itu Ada Ilmunya.* Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kemenkes.

Listyarini, A. D., Fatmawati, Y., & Savitri, I. (2020). Edukasi Gizi Ibu Hamil dengan Media Booklet sebagai Upaya Tindakan Pencegahan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 76.

Pasalina, P. E., Fil Ihsan , H., & Devita , H. (2023). Hubungan Riwayat Anemia Kehamilan dengan Kejadian Stunting pada Balita . *Jurnal Kesehatan*, *12*(2), 267–279. https://doi.org/10.46815/jk.v12i2.178

Setiawati, I., & Maulana, T. (2024). Hubungan Riwayat Anemia dan Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil dengan Kejadian Stunting. *Faletehan Healt Journal* , 11.

Soewardikoen, D. W. (2019). *Metodologi Penelitian Desain Komunikasi Visual.* Sleman: PT Kanisius.

Supriyono, R. (2010). Desain komunikasi visual: Teori dan aplikasi. Yogyakarta: Andi.

Tinarbuko, S. (2015). *DEKAVE Desain Komunikasi Visual - Penanda Zaman Masyarakat Global.* Yogyakarta: CAPS.

Saputra, R. H., Resmadi, I., & Hidayat, S. (2020). Perancangan Buku Ilustrasi Kumpulan Cerita Rakyat Jawa Barat Dalam Upaya Meningkatkan Pendidikan Karakter Siswa Sekolah Menengah Pertama. *eProceedings of Art & Design*, *7*(2).

Sugiarto, N. B. (2020). Perancangan Infografis Melalui Media Informasi Instagram Dinas Komunikasi dan Informasi Kota Surabaya. Fakultas Teknologi dan informatika.

Yuniarti, I., Maulana, S., & Desintha, S. (2015). Perancangan Buku Panduan Mengkonsumsi Kulit Buah Jeruk Keprok Untuk Usia 9-10 Tahun. *eProceedings of Art & Design*, *2*(3).